ほけんだより9月

神吉中学校
2026.9.1

新学期が始まりました。みなさんは充実した夏休みを送ることができましたか？今年の夏も、とんでもない暑さで、熱中症警戒アラートが毎日の様に出ていましたね。休み中に生活リズムが乱れてしまった人も、今のうちに学校モードに切りかえてくださいね。体がしんどいままだと、免疫力も低くなってしまいます。

熱中症、感染症（この時期にインフルが？）も。

《早寝、早起き、しっかり朝ごはん》で、

元気いっぱいに過ごしましょう！！

～保健室からのお知らせ～

●身体測定

日程：９月３日（木）全学年

場所；男子・・保健室前扉

女子・・保健室後扉

時間：１年生・・１校時

２年生・・２校時

３年生・・３校時

服装：制服　（約－800ｇ）

9月9日
・・救急の日

●朝ごはん抜きの運動はもってのほか！
●テストや休み明けの運動は要注意！



～～　運動や体育、活動中のけがを防ぐには　～～

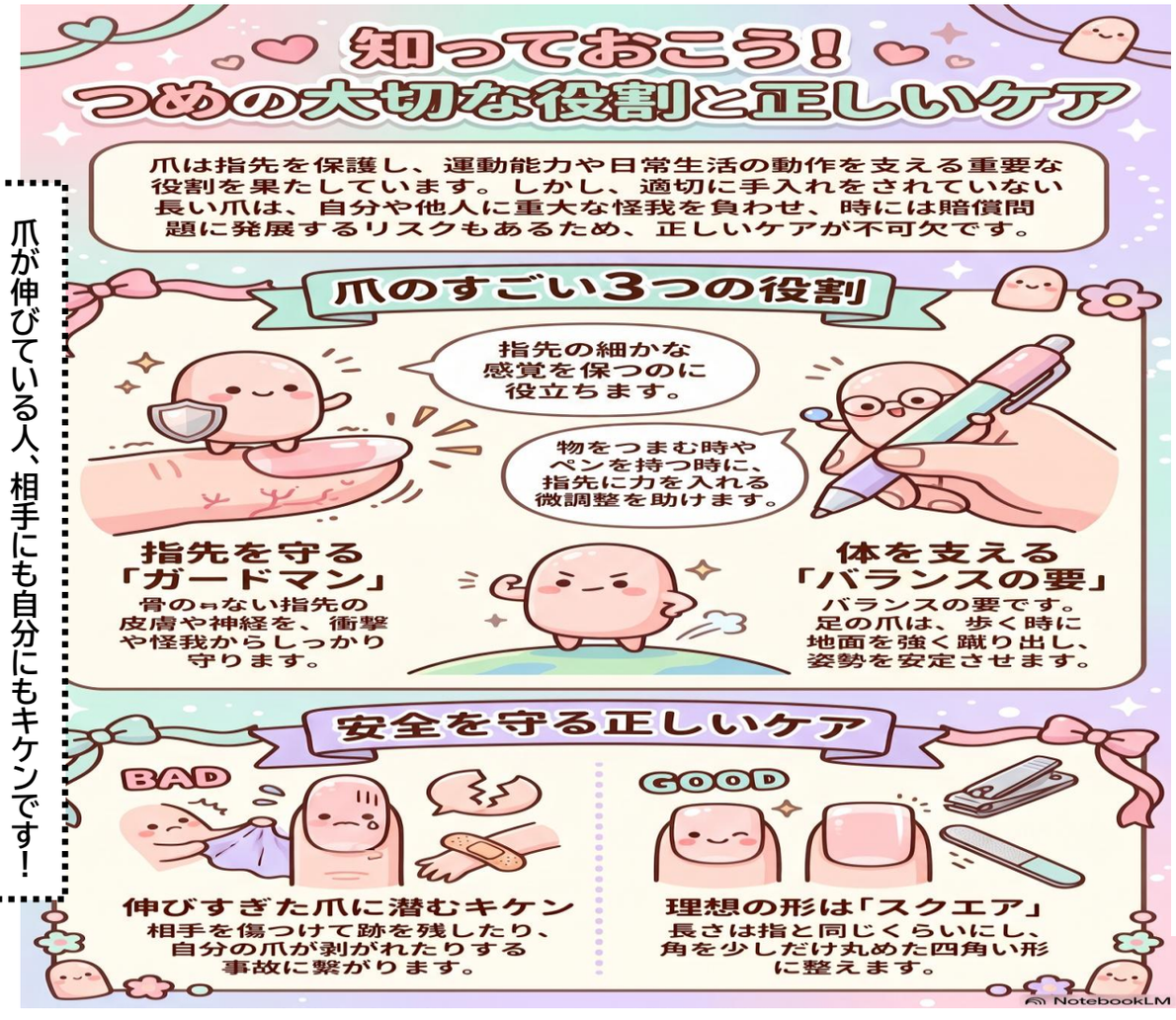
●準備運動・・準備が出来ていない体には、負担がかかりすぎます。
筋肉痛になるのもこの為です。

●体調管理・・体調が悪い時には、注意力や集中力が低下して、けがをしやすくなります。

●水分補給・・必ず水筒、水分を持って来ましょう。

暑さに注意！体を冷却するタオルや保冷剤、氷、ペットボトル氷を持参している人もいます。

夏休み、暑さで体を動かしていない人も多かったのでは？体育大会は１０月に開催されますが、残暑厳しい９月の体育授業では、ケガや体調不良にならいように**睡眠、朝ごはん、水分補給、そして準備運動**をしっかりして予防をしましょう。



爪が伸びている人、相手にも自分にもキケンです！

シャワーだけでは疲れがとれない・・。

朝がニガテ　スッキリ起きられない　のはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



夏休みに起きていた時間より15分だけ・・早く起きて、朝ごはんもしっかり食べよう！

よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



スマホ、YouTube、ショート動画は脳を覚醒し、睡眠不足になります。睡眠1時間前にはやめましょう。お風呂は湯ぶねにつかろう！

体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。